

PLANO DE TRABALHO DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS
ENSINO FUNDAMENTAL


Nome da Escola: Centro Educacional Professor José Arlindo Winter

Professor (a): Paula Deitos

Turma: 1º, 2º, 3º e 5º ano II

Turno: Vespertino

Componentes Curriculares: Educação Física

Unidade Temática/Objeto do Conhecimento	Habilidades	Metodologias, estratégias, formas de interação, recursos e ferramentas presenciais e não presenciais a serem utilizadas.	Carga Horária	Data/Período de realização	Avaliação
Estimular o hábito de fazer atividades físicas.	Melhorar da qualidade de vida. Estimular para uma vida mais saudável. Desafiar-se a fazer exercícios variados e desconhecidos.	<p>Envio via Whatsapp, onde as crianças deverão escrever seu nome em uma folha de papel, ou o que tiver em casa, com letras grandes, maiúsculas, e depois disso deverão analisar, com ajuda dos pais, o alfabeto que está logo abaixo para executar o que cada letra sugere:</p> <p>ALFABETO DOS MOVIMENTOS</p>  <p>A POLICHINÉLO 30X B BATER PALMAS 30X C CORRER NO LUGAR 30 SEGUNDOS D GIRAR OS OMBROS 10X E GIRAR OS PUNHOS 10X F AFASTAR E UNIR AS PERNAS SALTANDO 20X G GIRAR O QUADRIL 10X H PULAR COM OS DOIS PÉS JUNTOS 20X I DAR UM ABRAÇO EM ALGUÉM MAIS PRÓXIMO J CAMINHAR COM OS CALCANHARES 10 PASSOS K PULAR COM O PÉ ESQUERDO 5X L SENTAR E LEVANTAR 5X M MEXER A CABEÇA PARA A DIREITA E ESQUERDA 10X N GIRAR 5X O ABAIXAR E LEVANTAR 10X P PULAR COM O PÉ DIREITO 5X Q ROLAR 3X R PULAR PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X S PULAR PARA DIREITA E ESQUERDA 10X T CAMINHAR NA PONTA DOS PÉS 10 PASSOS U GIRAR OS BRAÇOS PARA FRENTE E PARA TRÁS 10X V VIRAR CAMBALHOTA 30 W ENQUER OS BRAÇOS E FIGAR NA PONTA DOS PÉS 10 SEGUNDOS X AFASTAR AS PERNAS E TOCAR AS MÃOS NO CHÃO 10 SEGUNDOS Y CAMINHAR COM AS MÃOS NOS JOELHOS 30 PASSOS Z ENGATINHAR 20 SEGUNDOS</p>	3 horas	17/08/2020 até 24/08/2020	Através de registros das atividades realizadas e retornadas pelos pais por meios digitais (fotos, vídeos, áudios, relatos), para a elaboração das avaliações bimestrais.

